

ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ХАТАНГСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
Протокол №4 «27» марта 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМКОУ  
«Хатангская средняя школа №1»  
*Токаренко А.И.*  
Токаренко А.И./  
«27» марта 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Пируэт»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень – стартовый

Автор-составитель  
Позднякова Надежда Эдуардовна,  
педагог дополнительного  
образования

Хатанга  
2024 г

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- |     |  |         |
|-----|--|---------|
| 1.1 | Пояснительная записка  | стр. 3  |
| 1.2 | Цель и задачи программы  | стр. 8  |
| 1.3 | Содержание программы (учебный план и содержание учебного плана ) | стр. 10 |
| 1.4 | Планируемые результаты   | стр.14  |

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- |     |  |        |
|-----|--|--------|
| 2.1 | Формы аттестации и оценочные материалы | стр.16 |
| 2.2 | Условия реализации программы           | стр.16 |
| 2.3 | Календарный учебный график             | стр.18 |
| 2.4 | Список литературы                      | стр.23 |
| 2.5 | Приложения                             | стр.26 |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

#### *1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы*

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Пируэт» имеет художественную направленность. Красота и грациозность поз в создании танцевального образа позволяют использовать хореографию как средство эстетического воспитания, эмоционального восприятия, т.е. чуткость и восприимчивость к прекрасному, хороший вкус, умение отличать высокохудожественное произведение от шаблонных. Способствует подготовки личности к постижению великого мира искусства, формированию стремления к воссозданию чувственного образа воспринимаемого мира.

Программа кружка «Пируэт» посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, развитию художественно-эстетического вкуса, раскрытию их творческих способностей средствами хореографического искусства, направлена на развитие музыкально – двигательной культуры на основе принципов органического слияния движения и музыки.

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «*Пируэт*» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступает в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Устав ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1»;
- Локальный акт «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1».

*Актуальность* программы кружка «Пируэт» базируется на анализе и детского и родительского спроса, современных требований модернизации образования, потребностей общества и социальном заказе. Танец – это вид искусства, который помогает познавать мир, почувствовать движение жизни, пластически создавать картину окружающего мира, ведь отражать свои чувства и переживания движением всегда было естественно для человека. С самого рождения человечество живет, танцуя. Сначала — у ритуальных костров и во время обрядов, затем скоморошествовая и веселя народ на площади во время праздников, позже в театрах и концертных залах. Шло время, менялись сценические площадки, и вот уже двадцать веков о любви, боли, печали и радости люди говорят языком танца, «возвышенным, ритмическим языком, в котором душа говорит душе движеньем тела».

Хореография, являясь одним из синтетических видов творчества,

включает в себя основы различных видов искусств: музыкального и театрального, декоративно-прикладного и художественного творчества, народного танца, бального танца, современного и пластики. Занятия танцами способствуют не только развитию внешних данных ребенка, но и формированию его внутреннего мира. Искусство танца - искусство коллективное.

В общепринятой практике в хореографический коллектив набираются физически здоровые дети, которые имеют: развитый музыкальный слух, чувство ритма, физические и внешние данные. Практика последних лет показала, что среди детей, пришедших в танцевальный коллектив, распространены такие болезни, как сколиоз, косолапие, плоскостопие, нарушение координации движений, нервной системы.

Коллективная танцевальная деятельность - это приобщение участников танцевального коллектива через живое исполнительство к культуре движений, гармоничности, пластической выразительности, динамике, темпу, ритму движения. Последовательное обучение искусству классического и народного танца способствует освоению разнообразных танцевальных умений, навыков, художественной выразительности и развитию творческих способностей. Кроме того, в коллективе формируется толерантность друг к другу, высокая мотивация к исправлению своих недостатков, развитие самовоспитания, самообразования. Коллективные требования к каждому участнику совместного труда закладывают базовые свойства личности. Все это свидетельствует о несомненной актуальности программы.

На начальном этапе обучения танцевальные импровизации под музыку, сюжетно-ролевые, музыкально-танцевальные игры являются важнейшими формами работы, так как развивают творческую фантазию и двигательную активность детей.

**Новизна** данной программы состоит в расширении содержания учебного материала. В своих хореографических номерах, основами которых являются в основном бальные танцы, мною впервые использованы элементы современной хореографии, джаз-модерна, джаз-фанка.

**Педагогическая целесообразность.** Программа обладает огромным воспитательным потенциалом. Развивает эстетическое чувство понимания прекрасного; гимнастические и аэробные упражнения развивают физические способности; народно-сценический танец помогает понять самобытность

и красоту русского танца, развить патриотическое сознание.

Формирует толерантность друг к другу, высокая мотивация к исправлению своих недостатков, развитие самовоспитания, самообразования. Коллективные требования к каждому участнику совместного труда закладывают базовые свойства личности.

***Отличительные особенности.***

*По степени авторства:* **Модифицированная**

*По уровню освоения:* **Стартовая**

***Место реализации.***

Программа реализуется в детском объединении учащихся – кружок «Пируэт». Занятия проводятся в актовом зале ТМК ОУ «Хатангская средняя школа №1», оснащённом необходимым оборудованием, по адресу ул. Таймырская, 28.

***Материально-техническое обеспечение программы***

Для проведения занятий имеется следующее оборудование:

**Оборудование:**

**на базе ТМК ОУ «Хатангской средней школы №1» по адресу ул.**

**Таймырская, 28**

- станок ( столы, парты)
- музыкальный центр, диски с аудиозаписями
- ноутбук, экран, обучающие программы, презентации, видео материалы
- костюмы, атрибутика к номеру

***6. Адресат программы.***

Данная программа предназначена для занятий детей старшего школьного возраста, принятых в хореографический коллектив без специального отбора.

В группе занимаются дети 15 - 18 лет.

Наполняемость группы 12-13 человек. Занятия проводятся в просторном зале. Дети приходят на занятия в специальной репетиционной форме (костюм, обувь).

***7. Срок реализации и объём учебных часов.***

Программа рассчитана на 1 год; направлена на постижение искусства танца, овладение его выразительными средствами, на воспитание ребенка, его художественного вкуса, индивидуальности.

***8. Режим занятий.***

В соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.4. 3172-14, а также локальным актом ТМКОУ «Хатангской средней школы №1» занятия проводятся 1 раза в неделю еженедельно, продолжительностью 2 учебных

часа. Всего 72 часа за год. Обучение предполагает групповую работу.

***Формы и методы обучения.***

Технологии проектного обучения – включает в себя проектирование предполагаемого результата, который достигается в процессе обучения. Используемые методы: объяснительно-иллюстративный, тренинговый, проблемный, поисковый. Обучение должно быть доступным (принцип предполагает последовательное усложнение практических заданий – в постижении характера танцевальной музыки, специфики танцевальной композиции в целом и ее отдельных элементов и фигур);

принцип систематичности обучения – предполагает такое построение учебного процесса, в ходе которого происходит как бы связывание ранее усвоенного с новым разучиваемым материалом танца, для образования развития, углубления и закрепления связи между отдельными элементами одного танца и танцев между собой;

принцип увлекательности (интересности) – успешное осуществление обучения; этот прием делает сам процесс овладения танцем интересным, приносящим чувство радости и удовлетворение.

Основная форма реализации программы очная.

— групповые занятия;

— индивидуальное занятие – не является обязательным, но периодически необходимо для разучивания и совершенствования исполнения сольной части в постановке танца или дополнительного занятия с отстающим ребенком;

*Типы занятий:*

— теоретические,

— практические,

— комбинированные.

*На групповых и фронтальных занятиях:*

— изучается методика (последовательность изучения и овладения правильным исполнением движения);

— осуществляется тренинг, отработка элементов, связок, постановка и отработка номеров;

- прослушивается музыкальное произведение;
- совместно просматривается видеоматериал и ведется обсуждение;

*Формы проведения занятий:*

- обучающий урок
- репетиция
- открытый урок
- выступление
- творческое занятие
- мониторинг

### ***Приемы и методы организации образовательного процесса.***

*Методы:*

- вербальный (диалогический, монологический)
- визуальная демонстрация.

*Приемы:*

- Визуальная демонстрация: использование фото и видео материалов.

### ***Методика преподавания:***

- эззерсис строится от простого к сложному;
- перед каждым упражнением дается разъяснение и демонстрация, название элемента;
- упражнение выполняется поочередно, то с правой, то с левой ноги и в связке с другим или другими элементами.

## **1.2 Цель и задачи программы**

***Цель программы:***

1. Приобщение подростков к искусству хореографии;
2. Развитие хореографических способностей у детей, как важное условие духовного становления ребенка. Подготовка к последнему звонку и выпускному балу;
3. Нравственное воспитание.



## ***Задачи:***

### *Обучающие:*

- сформировать и развить хореографические способности учащихся;
- удовлетворить индивидуальные потребности учащихся в художественно-эстетическом развитии;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся;
- выявить, развить и поддержать талантливых учащихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья
  - социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
  - сформировать навык постановки корпуса, рук и ног;
  - сформировать знание основных элементов классического экзерсиза у станка;
  - сформировать знание некоторых элементов бального танца;
  - сформировать знания основ музыкально-ритмической грамотности;
  - сформировать знание основ бального танца.

### *Развивающие:*

- развить творческие способности ребенка;
- развить правильную осанку, опорно-двигательного аппарата;
- развить интерес к искусству танца;
- развить музыкальность исполнения танцевальных элементов;
- развить чувство ритма;
- развитие стабильного психо-эмоционального состояния.

### *Воспитательные*

- сформировать общую культуру учащихся;
- обеспечить духовно-нравственное воспитания учащихся;
- приобщить культуру поведения в коллективе;
- выработать чувства ответственности и самоорганизации;
- приобщить к активному и здоровому образу жизни;
- помочь преодолеть страх перед выступлением на сцене.

### *Оздоровительные*

- укрепление здоровья детей;
- развитие ловкости, гибкости, координации движений, умения преодолевать трудности;
- формирование осанки;

### 1.3 Содержание программы. УЧЕБНЫЙ ПЛАН I-го года обучения

№ n/n	Наименование разделов, тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
	<i>Основы бальных танцев</i>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	
I	<i>Латино-американская программа бальных танцев</i>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
1.1	<i>Ча-ча-ча</i>	12	1	11	Выступление на мероприятии
1.2	<i>Самба</i>	10	1	9	Выступление на мероприятии
II	<i>Европейская программа бальных танцев</i>	50	5	46	
2.1	<i>Танго</i>	11	2	9	Выступление на мероприятии
2.2	<i>Медленный вальс</i>	14	1	13	Выступление на

					мероприятии
2.3	<i>Малый фигурный вальс</i>	12	1	11	Выступление на последнем звонке
2.4	<i>Венский вальс</i>	13	1	12	Выступление на выпускном вечере

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. Организационная работа

**Теория:** Введение в образовательную программу кружка «Пируэт». Знакомство с участниками танцевального коллектива. Ознакомление с правилами коллектива, расписанием занятий, правилами техники безопасности и поведения во время занятий. Знакомство с элементами классической хореографии. Цель – изучить основные элементы классической хореографии лицом к станку и на середине. Теория заключается в объяснении преподавателем правильного исполнения движения. **Основы классического танца.** Понятие «классический танец», определенный вид хореографической пластики, система движений, призванная сделать тело дисциплинированным, подвижным, прекрасным. Терминология классического танца. Понятие опорной и работающей ног. Позиции рук: подготовительная, I, II, III; позиции ног: I, II, III, IV, V, VI ; постанова корпуса (понятие «осанка»). Искусство танцевального поклона: поклон как приветствие, «здравствуйте», «до свидания».

Танец среди других видов искусств даже в эпоху первобытного строя. Вера первобытных людей в сверхъестественную возможность воздействия танца на последующие события. Основная группа танцев: Европейская программа – «медленный вальс», «венский вальс», «танго», «медленный фокстрот», «быстрый фокстрот». Латиноамериканская программа – «самба», «румба», «джайв», «ча-ча-ча», «посадобль». **Духовно-нравственное содержание танца.** Передача эстетического образа и нравственного смысла средствами музыки и танцевальных движений. Отношение к партнерам в групповом танце. Отношение к групповому танцу и понимание своего места и роли в его

исполнении. Нравственный смысл выполняемого движения. «Поклон» как приветствие, как извинение, как прощание, как благодарность.

**Практическая часть:** Практикой мы пытаемся добиться правильного исполнения элементов. Обучающий урок: знакомство с 6 позициями ног, с позициями рук. Знакомство с «поклоном», постановкой корпуса, работой у станка, танцевальным шагом. Просмотр фото и видео материалов, прослушивание музыкальных произведений или их фрагментов, знакомство с основными движениями. Танцевальный марш. Элементарные батманы, простейшие движения рук в связи с движениями головы.

***Танцевальные этюды.*** Образное восприятие танцевальных сюжетов. Развитие артистичности (перевоплощение в разные образы), воображения, взаимодействия друг с другом. Подготовка к танцевальным постановкам, композициям.

***Рисунок в танце.*** Понятие «рисунок в танце». Основные рисунки: круг, диагональ, полукруг, вертикальная линия, горизонтальная линия, колонки, ручеек, змейка, галочка. Интервалы, распределение сценического пространства.

***Постановочная работа.*** Понятия: драматургия танца, сюжет, композиция, художественное воплощение музыкального материала. Рождение образов, этюды на эту тему. Постановка танцевального номера.

***Репетиционная работа.*** Отработка основных движений, связок основных элементов, разминочных вариантов балльных танцев, танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца. Точность исполнения фигур, позировок и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

**Контроль:** Фронтальный опрос на знание позиций ног и рук с демонстрацией, название программ и какие танцы входят в данные программы. ***Сценическая практика.*** Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению, испытывают иные эмоции, нежели в танцевальном зале. Правила поведения перед, во время и после концерта, выступления на сцене. Учащиеся должны показать умения и навыки, приобретенные за время первого года обучения. Выступление с подготовленным танцевальным номером на различных концертных площадках.

## 1.1 Танец « Ча-ча-ча»

**Теория:** Возникновение танца, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на школьном мероприятии.

## 1.2 Танец « Самба»

**Теория:** Возникновение танца, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на школьном мероприятии.

## 2.1 Танец « Танго»

**Теория:** О Европейской программе бальных танцев. Возникновение танго, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на школьном мероприятии.

## 2.2 Танец « Медленный вальс»

**Теория:** Возникновение танца, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на школьном мероприятии.

### 2.3 Танец «Малый фигурный вальс»

**Теория:** Возникновение танца, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на «последнем звонке».

### 2.4 Танец «Венский вальс»

**Теория:** Возникновение танца, название основных элементов танца, демонстрация танца на видео: индивидуальные выступления пар и коллективов на соревнованиях по бальным танцам.

**Практика:** *Разминка, аэробика.* Музыкально-ритмические упражнения. Фигурная маршировка: движение ритмично, в соответствии с характером музыка, ее ритмом. Изучение движений, сочетающих хлопки, прыжки, притопы в разном ритмическом рисунке и комбинациях. Движения на координацию. Знакомство и отработка основных движений танца. Разминочный вариант танца. Разводка и отработка танца.

**Контроль:** Выступление на «выпуском балу». *Итоговые занятия.* Выступление перед родителями, приглашенными, педагогами и учащимися школы. Положительная оценка каждого воспитанника, его работы за год.

## **1.4 Планируемые результаты одного года обучения**

### **1.4.1. Предметные**

В результате 1 года обучения подростки будут **знать**:

- простейшие элементы классической хореографии;
- основные элементы и разминочные варианты бальных танцев, как Европейской программы, так и Латино-американской программы;
- последовательность выполнения разминочных упражнений;
- основы правильной постановки корпуса;
- элементы разминки и аэробики;
- навыки выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- правила поведения на занятиях, концерте и культурных мероприятиях.

Подростки будут **уметь**:

- слышать сильную долю музыкального сопровождения;
- распознавать характер танцевальной музыки;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носочка;
- воспроизвести изученную танцевальную композицию;
- строить отношения со сверстниками;
- исполнять элементы разминки, аэробики и разминочных вариантов бальных танцев.

Будут **владеть**:

- техникой исполнения танцев европейской программы и латино-американской программы бальных танцев

### **1.4.2. Личностные.**

Обучающиеся будут обладать следующими качествами:

- самостоятельное мышление;
- умение отстаивать своё мнение;
- ответственное отношение к репетициям и выступлениям;

- культурой общения в паре и в коллективе.

### **1.4.3. Метапредметные.**

У обучающихся будут развиты:

- образное мышление при создании ярких, выразительных образов средствами хореографии;
- воображение;
- творческая активность
- фантазия

## **Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

- открытый урок
- выступление на мероприятиях, концертах, последнем звонке, выпускном
- творческое занятие
- мониторинг результатов опроса

Подведение итогов реализации программы проходит путем мониторинга результатов опроса обучающихся, их родителей и педагогов в конце учебного года, после мероприятия «Последний звонок».

### **2.2 Условия реализации программы**

***Кадровое обеспечение программы:*** руководитель кружка – педагог дополнительного образования

Занятия хореографией в детском объединении, несмотря на свою специфику, проводятся на основе общих педагогических принципов.

#### ***Оценка эффективности реализации программы***

Для оценки эффективности реализации программы используются выступления членов кружка на различных мероприятиях школы (,последний звонок, выпускной). Районного дома культуры, на отчетном концерте образовательных учреждений «Весенняя капель». Итоговый результат – это выступление на выпускном вечере.

#### ***Методическое обеспечение программы***



- Учебно-методический материал, используемый для обучения хореографии:
- 1. Ю.Е. Соколовский «Основы педагогики бальной хореографии», Москва, 2006г.
- 2. Л.В. Генералова «Движение и музыка», Москва, Просвещение, 2007г.
- 3. Дмитриева Л.Г. «Методика музыкального воспитания в школе», Москва, 1998г.
- 4. Базарова Н. «Классический танец», издательство «Искусство», 2007г.
- 5. Сборник «Организация ритмики и хореографии в школе» под редакцией Овчинниковой Т.Н., Москва, 1998 г.
- 6. Папка « Разминки» - подборка разминок по теме для начала занятия; *Приложение !*
- 7. Папка « Аэробики» - подборка движений и музыки по теме для начала занятия; *Приложение !*
- 8. Музыкальные диски с музыкой для танцев; *Приложение !*
- 9. Музыкальные диски с выступлениями различных хореографических коллективов бальных и современных танцев. Их показательные выступления, соревнования;
- 10. Папка « Теория»- подборка теоретических сведений по теме занятия; *Приложение Дидактическое обеспечение программы*
- **Принципы дидактики:**
  - - принцип развивающегося и воспитывающего характера обучения;
  - - принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
  - - принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов народного танца;
  - - принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
  - - принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
  - - принцип доступности и посильности;
  - - принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

### 2.3 Календарный учебный график.

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе кружка «Пируэт» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (приложение № 3).

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
1.	1 год обучения	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа	Промежуточная аттестация 22мая

**Учебный план:**

Наименование тем	Количество часов	Сроки	Формы Аттестации (контроля)	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
<b>Основы бальных танцев.</b>	1				
<b>1.Латино-американская программа</b>	1				
<b>1.1.Танец «Ча-ча-ча» (12ч)</b>					
Основное, проминад, обратный проминад,. Связка	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Основное, проминад, обратный проминад, поворот. Связка	2		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Первая связка + Чек	2		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Первая связка + Чек +Выход в веер+Ключка	2		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Тренировочный вариант танца	3		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
<b>1.2 Танец «Самба» (10ч)</b>					
Теория танца	1				
Основное, квадрат, боковые кресты, поворот. Связка	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Основное, квадрат, боковые кресты, поворот. Самба ход. Связка	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Выступление на «Осенних мероприятиях»	2		Выступление	практический	Выступление на мероприятиях
Первая связка + Кукарача + Ролл	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Первая связка + кукарача	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в группе

Тренировочный вариант танца	2		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в группе
Тренировочный вариант танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в группе
<b>2.Европейская программа</b>					
<b>2.1 Танец «Танго» (11ч)</b>					
Теория танца	2				
Основное, квадрат, перемена. Связка 1	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Файв степ, свивл, спин. Связка 2	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Тренировочный вариант танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Разводка начала танца Отработка начала танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Разводка середины танца Отработка средней части танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Разводка конца танца Отработка конца танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Отработка всего танца	3		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
<b>2.2 Танец «Медленный вальс» (14ч)</b>					
Теория о танце	1				
Квадрат, перемены	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Правый вальсовый поворот	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Левый вальсовый поворот	1		Наблюдение на	словесный	Индивидуальная

			репетиции	практический	я демонстрация движений. Работа в паре.
Связка из четырёх элементов	2		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Кручение	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Связка из пяти элементов	2		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Плетения (кружева)	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Связка из шести элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Тренировочный вариант танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Отработка танца	2		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в группе
<b>2.3 Танец «Малый фигурный вальс» (12ч)</b>					
Теория о танце	1				
Основное, припадание, друг к другу, друг от друга.Связка	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
До-за-до. Связка из четырёх элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Выступление на концерте «8 марта»	1		выступление	практический	Работа в группе
Вальсовый поворот. Связка из 5 элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Прочёс. Связка из 6 элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в

					группе
Разводка начала танца Отработка начала танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Разводка середины танца Отработка средней части танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Разводка конца танца Отработка конца танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Отработка всего танца	3		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе Выступление на последнем звонке
<b>2.4 Танец «Венский вальс» (13ч)</b>					
Теория о танце	1				
Квадрат, перемены	1		Наблюдение на репетиции	практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Правый вальсовый поворот	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Левый вальсовый поворот	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Связка из четырёх элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Кручение	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Индивидуальная демонстрация движений. Работа в паре.
Связка из пяти элементов	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Разводка начала танца Отработка начала танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в

					группе
Разводка середины танца Отработка средней части танца	1		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в паре. Работа в группе
Разводка конца танца Отработка конца танца	1		Наблюдение на репетиции	словесный практический	Работа в паре. Работа в группе
Отработка всего танца	2		Наблюдение на репетиции	практический	Работа в группе
Итоговое занятие	1		Выступление на выпускном вечере	практический	Работа в парах и в группе
ИТОГО	72				

#### **2.4 Список литературы для педагога**

- - Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.
- - Белова В.В. Дополнительное образование: некоторые вопросы

программирования. М.: 1997.

- - Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. Москва, «Искусство», 1989.
- - Евладова Е.Б. Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. М.: «Владос», 2002.
- - Красовская В. История русского балета. Ленинград, «Искусство», 1978.
- - Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. М.: «Аспект Пресс», 2001.
- - Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002.
- - Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна, «Феникс+», 2002.
- - Поэль Карп. Младшая муза. Москва, «Детская литература», 1986.
- - Спинжар Н.Ф. Самовоспитание как условие педагогической коррекции. М., МГУКИ, 1999.
- - Ткаченко Т. Народный танец. М.: «Искусство», 1967.
- - Голов В. П. Лекции по методике преподавания классического танца: лекции преподавателя хореографического училища ДВФУ Голова В. П.
- - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- - Иващенко О. Н. Программа дополнительного образования «Хореография» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/>

### ***Информационное обеспечение обучения***

- Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
-



## Основные источники

Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.

Голов В. П. Лекции по методике преподавания классического танца: лекции преподавателя хореографического училища ДВФУ Голова В. П.

- **Дополнительные источники**
- В.И.Уральская «Рождение танца»,-издательство М. Советская Россия,1982 г,с.144.
- А.А.Симкина «Музыка, движение и воспитание» 2015.г издания.
- Д.Зайфферт «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа».Издательство г.Москва,Лань. 2015 г., 128 стр. ISBN 978-5-8114-1425-3
- **Интернет ресурсы:**
- 1. <http://www.dance.ru>
- 2. <http://dancesport.ru/>
- 3. <http://www.elementdance.ru/>

### Список литературы для родителей и детей

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.
2. Белова В.В. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования. М.: 1997.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. Москва, «Искусство», 1989.
4. Евладова Е.Б. Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей. М.: «Владос», 2002.
5. Красовская В. История русского балета. Ленинград, «Искусство», 1978.
6. Куинджи Н.Н. Валеология: пути формирования здоровья школьников. Методическое пособие. М.: «Аспект Пресс», 2001.
7. Медведь Э.И. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования. Учебное пособие. М.: Центр гуманитарной литературы «РОН», 2002.
8. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. Дубна, «Феникс+»,

2002.

9. Поэль Карп. Младшая муза. Москва, «Детская литература», 1986.
10. Спинжар Н.Ф. Самовоспитание как условие педагогической коррекции. М., МГУКИ, 1999.
11. Ткаченко Т. Народный танец. М.: «Искусство», 1967.
12. Голов В. П. Лекции по методике преподавания классического танца: лекции преподавателя хореографического училища ДВФУ Голова В. П.
13. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
14. Иващенко О. Н. Программа дополнительного образования «Хореография» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/>

## ПРИЛОЖЕНИЕ.

### *Элементы классической хореографии.*

Знакомство с элементами классической хореографии. Цель – изучить основные элементы классической хореографии лицом к станку и на середине.

*demi plie* – с франц. «приседание», основное техническое движение классического танца, которое вырабатывает выворотность, эластичность, плавность, мягкость; вырабатывает устойчивость. На первом году исполняется по первой и второй позиции ног у станка и на середине. Недопустимо отрывать пятки от пола во время исполнения движения, колени смотрят в стороны, тазобедренная часть неподвижна, корпус расположен вертикально, голова смотрит прямо, плечи раскрыты, тяжесть тела на двух ногах.

*relever (релеве)* – с фр. «поднимать», исполняется подъем на полупальцы и опускание в исходную позицию на всю подошву стопы. На первом году обучение исполняем движение по первой и второй позициях ног у станка и на середине. *Relever* благотворно влияет на развитии гибкости мышц ног, пальцев, упругости голеностопного сустава.

*Battement tendu (батман тандю)* – это скользящее отведение ноги в предельно выворотном положении вперед, в сторону, назад. Пятка стремится в потолок, носок вытянут в пол при исполнении движения вперед и назад, пятка направлена в пол и носок направлением в пол при исполнении движения в сторону. Батман тандю – основной элемент классического танца, при правильном исполнении которого образуется правильное натяжение ноги от бедра до кончиков пальцев. На первом году обучения исполняется по первой позиции ног у станка и на середине.

*Перегибы лицом к станку.* Необходимо следить за правильным положением спины, сохраняя осанку и исходное положение корпуса и головы.

*Растяжка у станка.* Работа над растяжкой ног – экзерсис у станка.

*Позиции ног.* На первом году обучения необходимо познакомить учащихся с 6-ой, 1-ой и 2-ой позициями ног, а также изучить подготовительное положение рук, первую, вторую, третью позиции рук.

*Прыжки на середине.* Трамплины. Прыжки в высоту на выносливость. Носки и корпус предельно вытянуты. Развивает легкость прыжка и выносливость у учащихся.

## Приложение 1

### Упражнения для формирования правильной осанки.

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти

вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

## Приложение 2

### Тренировка основных исходных положений

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

## **Приложение 3**

### **Упражнения для укрепления мышечного корсета.**

#### **Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

#### **Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

#### **Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.

#### **Упражнения для ног**

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.
2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.
3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4.Приседание, касаясь руками пяток.

5.Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

#### **Приложение 4**

##### **Упражнения в равновесии на полу и скамейке:**

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
- ходьба между линиями (ширина 20 см);
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;
- ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
  - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
  - б) поворотов на 180°, 270° и 360° на месте и в движении;
  - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки;
  - г) всевозможных прыжков;
  - д) кувырков, перекатов;
  - е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
  - ж) раздельное и смешенное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

#### **Приложение 5**

##### **Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:**

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
- ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
  - ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
  - ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;
  - ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;
  - катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами;
- прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
- захват кубиков и других предметов пальцами ног;
- сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:
  - скользящие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
  - сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
    - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
  - лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
  - сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони – подошвенное сгибание и разгибание стоп.



## Приложение 6

### Дыхательная гимнастика

#### 1. Упражнения для овладения полным дыханием:

- глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).

2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:

- дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
- дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
- дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);
- дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.

#### 3. Упражнения для развития носового дыхания:

- легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);
- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);
- сморщив нос, собрать его складками вверх;
  - раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;
- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;
- похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;
- потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;

- закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

## Приложение 7

### Упражнения в расслаблении.

1. Из исходного положения «лежа» на спине:

- Согнуть руки в локтях с упором на них, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. Опираясь на локти и стопы, прогнуться, приподнять таз, вернуться в исходное положение, расслабить правую ногу, голень и стопа скользят расслабленно вниз. То же с левой ногой.

- Руки вдоль туловища, полное произвольное расслабление мышц туловища, конечностей. Все мышцы расслаблены, теплые, отдыхают, ноги тяжелые, теплые, они отдыхают. Руки теплые, тяжелые. Живот расслаблен. Полный, глубокий отдых. Руки вверх - потягивание, возврат в исходное положение.

- И.П. то же. Согнуть правую ногу в колене, покачать вправо-влево, расслабить ногу. То же с левой ногой.

- То же, руки согнуть в локтях. Встряхнуть кисти рук и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и расслабленно уронить поочередно правую и левую руку. То же другой рукой.

- Правой рукой приподнять за кисть левую руку, встряхнуть ее и опустить. То же другой рукой.

- Расслабленная левая рука свободно падает вдоль туловища. То же другой рукой.

2. Из исходного положения «лежа» на животе:

- Кисть рук под подбородком. Согнуть ноги в коленях, поочередно касаясь пятками ягодиц, расслабить и уронить поочередно правую и левую голень.
- Полностью расслабить мышцы шеи, спины, рук, ног, учитель проверяет полноту расслабления.

### 3. Из исходного положения «сидя»:



- Сидя на стуле (скамейке), руки спущены вниз вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад. Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.
- Приподнять обеими руками правую ногу, охватив ее под коленями, расслабить и раскатать правую голень. То же с левой ногой;
- Руки в стороны, согнуты в локтях. Покачать расслабленными предплечьями и кистями. Проверить полноту расслабления.


### 4. Из исходного положения «стоя»:

- И.п. - основная стойка. Приподнять и уронить плечи («удивиться»).
- И.п. - то же, поднять руки вверх. Расслабить кисти, расслабить руки в локтях - кисти к плечам. Расслабить и разогнуть руки вниз вдоль туловища.
- И.п. - то же. При расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками.

## Приложение 8

### Танцевальная азбука

<b>Основные позиции рук</b>			
	<p><b>I позиция рук</b> – руки вперёд, округлённые в локтевых и лучезапястном суставах.</p>		<p><b>II позиция рук</b> – руки вперёд в стороны, округлённые в локтевом и лучезапястном</p>

			суставах ладонями внутрь.
	<b>Подготовительная позиция рук</b> – руки вниз округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.		<b>III Позиция рук</b> – руки вперёд кверху, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.
<b>Основные позиции ног</b>			
	<b>I Позиция ног</b> – пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии.		<b>II Позиция ног</b> – ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы
	<b>III Позиция ног</b> – правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).		<b>IV Позиция ног</b> – правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

- Процесс обучения детей в хореографическом коллективе основывается на следующих принципах: активности, единства теории и практики, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.
- Данная программа сочетает в себе тренировочные упражнения на полу, упражнения на растяжку, танцевальные движения бального танца, что способствует развитию танцевальности учащихся. Некоторые простейшие теоретические сведения по музыкальной грамоте даются непосредственно в процессе занятий и в ходе работы над постановками.
- Работа в коллективе строится таким образом, чтобы не нарушать целостности педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы коллектива.
- На занятиях особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально-ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует детей в пространстве и времени, развивает музыкальность.
- Освоение элементов бального танца построено по степени усложнения; основные движения, связки элементов, разминочные варианты танцев, позировки укрепляют мышцы спины, ног, способствуют развитию координации движений.
- Значительную роль в художественном воспитании детей играет сценическая практика. На основе пройденной программы подготавливаются концертные номера. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей подростков, его внутреннего мира содействует творческому росту в процессе реализации его потребностей, способностей и умений в танцевальной деятельности. Участие в концертах и мероприятиях.
- Совместный труд в подготовке концертных программ, репетиции, концерты, вся деятельность кружка - это радость творчества. И только через совместную деятельность педагогов и детей осуществляется приобщение к прекрасному.
- Подготовка к совместному выступлению имеет большое значение в решении воспитательных и образовательных задач. Репетиции сближают, между членами коллектива кружка устанавливаются дружественные, товарищеские отношения, каждый участник кружка несет ответственность за каждого члена своего коллектива.
- Особое внимание уделяется репертуару, его соответствию возрасту детей. Хореографические постановки должны соответствовать желаниям выпускников и духу выпускного бала.

- *Роль музыкального сопровождения на уроках хореографии.* Танец органически связан с музыкой. Без музыки немислимы упражнения на уроках хореографии. Грамотно подобранный музыкальный материал способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, воображения и музыкального слуха ребенка.
- Как нельзя дважды войти в одну реку, так нельзя провести два одинаковых урока. На творческий поиск, импровизацию педагога побуждают сами ребята. Комбинирование составных частей танцевального занятия в единое целое дает возможность вносить в него различные элементы творчества, необходимые для поддержания внимания, атмосферы всеобщей заинтересованности. Но свобода от власти схемы не означает отсутствия системы, тематический план является компасом, показывающим направление занятий на протяжении всего года.